



## 脳と体の疲れを取って健康になる 決定版ゆる体操

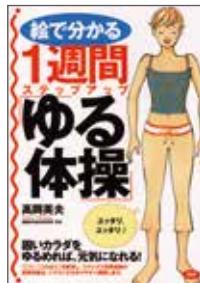
高岡英夫著 PHP研究所刊  
1,400円(税込)

ゆるケアサイズで正しく疲労を取り病気リスクを9割減らす！

「ゆる体操」は、ゆすったり、さすりする動きが中心なので、子どもからお年寄りまで、誰にでも手軽に行うことができます。

ゆる体操で体をゆるめると、しつこい疲れもすっきり取り除くことができ、健康な心身を手に入れられます。

ゆるケアサイズ209点掲載！一冊あれば一生役立つ！！



## 絵で分かる1週間 ステップアップ「ゆる体操」

高岡英夫著 PHP研究所刊  
1,200円(税込)

初心者の方におすすめ！  
たった7日間でみるみる健康に！

毎日の生活の中で想像以上のストレスを受けています。そのストレスで血液循環が悪化し、全身が凝り固まり、こわばる。そしてそのこわばりが、体や心の不調の原因となる。

コチコチになったカラダとココロをリラックスさせ、体のこわばりを解消する魔法のゆる体操プログラム。12のゆる体操を紹介。



## 日本人が世界一になるための サッカーゆるトレーニング55

高岡英夫、松井浩著 KADOKAWA刊  
1,496円(税込)

これまでの視点で欠けていた、  
まったく新しいトレーニング法！

日本サッカー界が世界で勝ち上るために取り組まなければならない55の身体改革トレーニング。メッシ、C・ロナウド、ネイマールなど世界のトップ・オブ・トップ選手たちと日本代表選手との違いを、ヴィジュアルを使って分かりやすく解説。目的別にトレーニングの優先順位をまとめた「目的別優先順位表」付き。



## 高岡式 超最強の疲労回復法

高岡英夫著 カンゼン刊  
1,782円(税込)

疲労こそ最強高能力をモノにする“人生最大の贈り物”だ!!

運動科学の第一人者が、超スーパーアスリートの能力メカニズムから導き出したアイデアを応用して編み出した史上最強の疲労回復&高能力化メソッド“超最強高能力疲労回復法”。

続けていくと一直線にエスカレーターで登るように高能力化していく！疲労回復と史上最大の高能力を手に入れよ !!



## 「身体意識」から観る天才学 人が偉大になるメカニズムとは

高岡英夫著 BABジャパン刊  
1,870円(税込)

人間の行動を決定づける、目に見えない構造を知る！

身体意識=BA(Body Awareness)とは、あらゆる人間活動の根源をなす「文化のDNA」である。人類史上に名を遺す人物の身体意識を図解で示し、天才・英雄・達人になる理由が分かる画期的な一冊！インターネット等、人間外に関心が奪われる時代。人間自身の迫力・奇想天外さに再注目することが大きなパワーとなる！



## 完全版「本物の自分」に出会う ゆる身体論

高岡英夫著 さくら舎刊 1,760円(税込)  
＊「ゆるめる身体学(静山社刊)」の加筆・再編集版

身体に死蔵されている驚くべき力を引き出す！「ゆる」で心身を劇的に一変！

「ゆるむ」ことで身体や脳で何が起こるのか。なぜ心身の健康度が高まり、身体パフォーマンスが向上するのか。

アスリートの身体能力アップから、体力・体調が気になる人の不調改善、高齢者の健康対策まで、驚くべき万能パワー！誰にもすぐできる「ゆる体操」を紹介する。

# 高岡英夫の天才情報書店

## 人類の1%の本格派の為の無料書店

高岡英夫の「最新著作」「現在購入できない過去の著作」を電子書籍で無料公開しています。

好評既刊

- 武藏とイチロー
- 武術・武道の科学化がスポーツの超進化を生む
- 武術・スポーツ本質革命論 第一巻
- 肩甲骨が回れば、アスリートの才能が爆発的に開花する！第7章・終章

<https://takaoka-shoten.com/>

